

# Basenfasten am Bichlhof

**24. September - 01. Oktober 2023**

Eine Woche lang Körper und Geist entgiften - durch basische Ernährung, Sport und Wohlfühlprogramm.

Yoga- und Fitnesseinheiten mit ausgebildeten Trainern, Begleitung durch Ernährungscoach Julia Hopfner (Dipl. Ernährungstrainerin in Ausbildung), Kochkurse, Vorträge, uvm.

Die Teilnahme ist sowohl als Guest am Bichlhof als auch für alle aus der Region Kitzbühel & Umgebung buchbar.



**Anmeldung unter:  
Julia Hopfner  
[j.hopfner@bichlhof.at](mailto:j.hopfner@bichlhof.at)  
[www.bichlhof.at/basenfasten](http://www.bichlhof.at/basenfasten)**

# Basen-Programm

24. September - 01. Oktober 2023

|  |  |
|--|--|
| Sonntag, 24. September                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Anreise im Bichlhof</li><li>• Kennenlernen und Vorbereitung auf die Basenwoche mit Julia</li><li>• gemeinsamer Nachmittagstee</li><li>• Walking Runde</li><li>• Entspannungsyoga mit Dani</li><li>• Gemeinsames Abendessen</li><li>• Vortrag über Basische Ernährung von Julia (freiwillig)</li></ul>  |
| Montag - Sonntag<br>25. Sept. - 01. Okt. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Morgens: Yoga oder Fitness, Acqua Gym, gemeinsames Frühstück</li><li>• Vormittag: Benützung Wellnessbereich, Kochkurse verschiedene Wellnessbehandlungen (extra Buchung)</li><li>• Mittags: Gemeinsames Mittagessen</li><li>• Nachmittags: Ruhet &amp; Leberwickel, Wanderungen, Walking, Waldbaden, Fitness</li><li>• Abends: Abendyoga, gemeinsames Abendessen, Optional: Vorträge und Abendprogramm</li></ul> |

## Preise:

Basenfasten für Einheimische (ohne Unterkunft):

**€ 750,00 exkl. Wellnessbehandlungen**

Inklusive: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, ganztägig Getränke, Sportprogramm, 1x 30 Min. Detox Massage oder Lymphdrainage, Kochkurse, Benützung Wellnessbereich

Basenfasten inkl. 7 Übernachtungen am Bichlhof  
ab **€ 1.590,00 im Doppelzimmer Tauernblick 28m2**  
zur Einzelzimmernutzung inkl. dem gesamten Programm